

Herbstmarathon mislungen? Schau nach vorne und laufe "alternativ" einen Wintermarathon!

	Block I 2 Wochen 1.11.-12.11. Regeneration	Block II/2 Wochen 13.11.-26.11. km-Umfangs- Wiederaufnahme	Block III/3 Wochen 27.11.-17.12. Umfangswieder- herstellung	Block IV/1 Woche 18.12.-24.12. Regeneration	Block V/4 Wochen 25.12.-21.01. 2018 Umfänge wie III	Block VI/2 Wochen 22.1.-4.2.17 "tapering" f Marathon	Block VII/2 Wochen 5.2.-17.2.18 Umfänge w III/V	Block VIII 2 Wochen 18.2.-3./4.03 2018 "tapering" wie V
Montag		Wo 1/2 je 0:35 unter 50%	Wo 1-3 je 0:35/unter 50%	Wo 1/ 0:25 unter 50%	Wo 1-4 je 0:35/unter 50%	Wo 1/1:00/50% Wo 2/1:15/50%	Wo 1-2 je 0:35/unter 50%	Wo 1/1:00/50% Wo 2/1:15/50%
Dienstag						Wo 2/0:45/50%		Wo 2/0:45/50%
Mittwoch	Wo1/0:30 E Wo2/0:45/75%	Wo 1/2 je 1:00/75-90% ITempWe	Wo 1-3 je 1:00/75-90% FS/5-7 sTempWe	Wo 1/0:50 65-70%/rDL	Wo 1-4 je 1:00/75-90% FS/5-7sTempWe	Wo 1/1:00/70%	Wo 1-2 je 1:00/75-90% FS/5-7 sTempWe	Wo 1/1:00/70%
Donnerstag			Wo 1-3 2:10 E 60% rDL	Wo 1/1:45/50%	Wo 1-4 2:10 E 60% rDL	Wo 2/ 0:15 unter 50% Marathon a Sa!	Wo 1-2 2:10 E 60% rDL	Wo 2/0:15 unter 50% Marathon a Sa!
Freitag						Wo 2/ 0:15 unter 50% Marathon/ Sa, 4.2. Wo 2/0:45 E wenn WK a So!		Wo 2/0:15 unter 50% Marathon a Sa Wo 2/0:45 E wenn WK a So!
Samstag	Wo1/1:00 E Wo2/1:25/75%	Wo 1/2 je 2:45/65-70%/FS wenige ITempWe	Wo 1-3 je 2:45/65-70% Fs/10-12 ITempWe	Wo 1/2:20 65-70%/ rDL	Wo 1-4 je 2:45/ 65-70 Fs/10-12/ITempWe	Wo 1/2:00/50% Mittelteil: 4km/80% Wo 2 Marathon! Wo 2/0:15 wenn WK a So 25k/ 10 miles	Wo 1-2 je 2:45/65-70% Fs/10-12 ITempWe	Wo 1/2:00/50% Mittelteil:4 km/80 Wo 1/2:00 Mittelteil:4 km/80 Wo 2/Marathon! Wo 2/0:15 wenn WK a So
Sonntag	Sa-Training altern. auch So!	auch So möglich!	auch So möglich!	auch So möglich!	auch So möglich!	WKe:25k/ 10 mi	auch So möglich!	WK evtnt III!
Gesamt-Std Laufen	Wo1/1:30 Wo2/2:10	je Woche 4:20	je Woche 6:30	1 Woche 5:20	je Woche 6:30	Wo 1/4:00 Wo 2/2:45	je Woche 6:30	Wo 1/4:00 Wo 2/2:45
Total hours	4 Trainings	6 Trainings	12 Trainings	4 Trainings	16 Trainings	8 Trainings	8 Trainings	8/7 Trainings

Plan f den 4-Tagesläufer